

未婚カップルにおける葛藤対処方略が関係の 変化をもたらすプロセスの検討 —20代女性へのインタビューを通した考察—

Examination of the process by which conflict-coping strategies change
relationships in unmarried couples:
On considering interviews with women in their 20s

吉浪 世華

跡見学園女子大学大学院
人文科学研究科臨床心理学専攻

Seika Yoshinami
Division of Clinical Psychology,
Graduate School of Humanities,
Atomi University

要 約

本研究の目的は、未婚カップル関係における葛藤場面で女性がどのような葛藤対処方略を選択し、それによって関係がどう変化するかという一連のプロセスを検討することである。10名の未婚女性を対象としたインタビュー調査を行い、修正版グラウンデッド・アプローチ (Modified Grounded Theory Approach; M-GTA) により分析を行った。その結果、和解や話し合いの増加などポジティブな結果に至るプロセス、別れなどネガティブな結果に至るプロセスが確認された。ポジティブな結果に至るプロセスでは、相手への思いやり、相手を配慮した主張、話し合いによる理解の深まり、互いの歩み寄りなどの概念が確認でき、ネガティブな結果に至るプロセスでは、溜め込み・我慢、感情・自己本位の主張、主張・価値観の違いのぶつかり合いなどの概念が確認できた。関係性のポジティブな変化に至るためには、自分が我慢し続けることや相手に感情的に主張することを避け、相手を配慮した主張を行うこと、相手との理解を深めるコミュニケーションを増やしていくことが重要であることが示唆された。その一方で、感情的な主張があったとしても、相手が受容的であった場合や、クールダウンをして一旦落ち着いた後、歩み寄りができた場合にはポジティブなプロセスに移行することが確認できた。このことから、不満が高まった時には、互いにぶつかり合うことを避けるために一度クールダウンをする、という対処が有効であることが示された。

【Key Words】未婚カップル、葛藤対処方略、関係変化、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ

I 問題と目的

対人葛藤とは、「個人の欲求、解決目標、期待が他者によって妨害されていると個人が知覚するときに生じる対人過程であり、感情、認知、行動などを含んでいる」(藤森, 1992)と定義される概念である。対人葛藤が生じると、人はそれを解決するための何らかの行動(行動しないことも含む)を試みる。その行動は対人葛藤方略と呼ばれる(伊藤, 2006)。

これまでの研究により、葛藤解決のプロセス、葛藤対処方略の選択意図、葛藤対処方略が対人関係に及ぼす影響についてさまざまな知見が得られている。

葛藤解決プロセスについて、斎藤(2001)は65歳以上の男女49名を対象に個人面接法による質的調査を行い、問題解決プロセスモデルとして「主張する→(話し合う)→それでも解決に至らない(あるいはそもそも主張することを無理とみなして行わない)場合→その葛藤関係を切る→それができない場合→我慢する、諦める」という流れを示している。初めは主張をしても解決に至らない場合、諦めの気持ちが生じるプロセスが伺える。兪(2016)は夫婦関係における葛藤対処方略の選択プロセスの検討を行い、回避方略選択は、不満を感じていても仕方なく改善が見込めないと認知し、無力感を抱いた結果選択されていると述べている。また矢吹(2012)は、夫が非傾聴的であると、言語化することへの無力感を抱き、言語化しない方が自分のためだと思い、非言語化するというプロセスを示している。これらの先行研究では、葛藤対処のプロセスにおいて、初めは相手に主張をするが、

その結果改善がなされない場合、言っても無駄だ、という無力感が生じ、言わない、我慢をするという対処の仕方へと変化し、関係も変化するというプロセスが共通して示されているといえる。

葛藤対処方略の選択意図については、佐野ら(2016)は大学生を対象に質問紙調査を行い、恋人関係において、関係深化目標(相手との関係を深めたいと考える目標)はどの方略にも影響しないが、関係悪化回避目標(相手との関係が悪化することを避けたいと考える目標)は“コミュニケーション拒否方略”、“気遣い方略”に影響を及ぼすことを明らかにしている。つまり、相手との関係が悪化することを避けようとする場合、話し合いを拒否したり、相手を気遣うという方略が選択されると考察している。神薊(2011)は、大学生を対象に質問紙調査を行い、男女共に恋人に対して怒りを一方的に表出することもあれば、相手に配慮しながら慎重に表出することもあることを明らかにしている。一方的表出には、互いの親密さが遠慮を取り除く形で作用する可能性があることを考察している。つまり、親密度が増すと相手に対して自分の要求を一方的に主張する対処を選択する場合があることが示唆されている。先述した兪(2016)、矢吹(2012)の研究は、夫婦関係において、問題が解決しないことや相手の非傾聴的な態度が無力感をもたらし、回避的な方略を選択させることを示唆している。

葛藤対処方略による関係への影響について、古村・戸田(2008)は未婚カップルを対象とした研究において、「対話」は関係をポジティブに変化させ、関係へのコミットメントを高めるが、「回避」は関係をネガ

タイプに変化させ、関係のコミットメントを低めることを明らかにしている。また三浦ら(2006)はコミュニケーション態度が関係満足度に与える影響について検討し、対話などのポジティブなコミュニケーション態度は関係に対してプラスの影響を、相手から逃げる回避は、関係にネガティブな影響を与えると報告している。また向山(2015)は、自由回答式のアンケート調査において、「はじめは不満を言い合っていたが面倒になり言わなくなった」、「相手が不満を伝えるようになって、自分も伝えられるようになった」など、「対話ないしは攻撃が回避・強情(自分の考えを変えない)方略に変化すること」や、「不満や意見の表明はどちらか一方ばかりというよりは、相手を鏡としてお互いに相手の出し方を返していること」について考察している。

これらの葛藤解決プロセス、葛藤対処方略の選択意図、葛藤対処方略による関係への影響に関する先行研究を概観すると、葛藤対処方略には関係にポジティブな影響を与えるものと、ネガティブな影響を与えるものがあること、葛藤対処方略の選択には相手の反応や対処が影響しており、相互性があることが想定できる。

夫婦関係における葛藤対処方略の相互性については、兪(2016)、矢吹(2012)らによりインタビュー調査を用いた詳細な検討が行われている。しかし未婚カップルにおいては、どのようなプロセスを経て葛藤対処方略が選択され、その葛藤対処方略は相手にどのような影響を与えるのか、葛藤対処方略は関係性をどのように変化させるのかなど、葛藤解決のプロセスに関する詳細な検討は行われていない。葛藤解決のプロセ

スを詳細に検討し、関係にポジティブな影響をもたらすプロセスを明らかにすることにより、未婚カップル関係で悩む女性を対象としたカウンセリングやカップル関係の理解に役立つと考えられる。

また本研究では、20代女性を研究対象とした。対人関係における攻撃や拒否は女性のほうが経験しやすいこと(金政, 2010)、女性は男性よりも「回避」「攻撃」を多く用いること(古村・戸田, 2008)など、親密な関係における対処方略の選択や、これが関係に及ぼす影響を検討するときには男女差は無視することのできない要因であることが指摘されている。よって、本研究では、まず女性のみを対象とし、女性における対人関係葛藤方略のプロセスを詳細に検討することとした。また、本研究のテーマ「未婚カップル」に値する対象として、成人年齢を超え、夫婦関係になる手前の20代女性に対象を絞ることとした。

なお、「葛藤対処方略」という言葉については、葛藤解決方略、対人葛藤方略、対人葛藤解決方略、葛藤処理方略など研究者により異なる用語が使われている。本研究は、未婚カップルを対象とした向山ら(2015)の研究の発展となることが予想される点と、解決に至らないエピソードも扱う点から、向山らが用いた「葛藤対処方略」に統一することとした。

Ⅱ 方法

1. 研究方法

研究対象者である20代女性から葛藤場面における対処や関係性の変化など個々人のエピソードに基づく細かなデータを収集するため、質的研究法を採用し、半構造化面

接による個別面接調査を実施した。

分析には木下(木下, 1999, 2005, 2007)の修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ(Modified Grounded Theory Approach; 以下、M-GTA と略記)を用いた。M-GTA は1960年代に Glaser と Strauss によって考案された、データに密着した分析から独自の理論を生成するための質的研究法であるグラウンデッド・セオリー・アプローチを基に考案され、分析技法が明確で、実践しやすいのが特徴である。M-GTA が面接調査の分析に適しており、手続きが詳細で具体的であるという点、独自のプロセス性を持つ理論を生成することができるという点が、本研究の目的と合致していたため、分析方法として用いることとした。

2. 調査手続き

調査時期は2019年6～7月であった。調査依頼は縁故法による依頼文配布をもちいて筆者が個別に行った。10名(Table-1)の協力者が得られた。調査場所は主に筆者の所属する大学の空教室であった。交通費兼謝礼として協力者には1000円分のクオカードを手渡しした。

半構造化個別面接調査は質問項目を記したインタビュー・ガイド(Table-2)にしたがって行われた。面接時間は1人あたり30分～60分程度であった。面接過程はICレコーダーに録音した。面接は、より自然な会話の流れになるように配慮し、途中で質問を入れるなどして、目的に合ったデータが得られるように心がけた。また M-GTA においては、得られた逐語を一連のデータとして分析することを考慮し、個々の調査

Table-1 調査協力者

No.	年齢	所属
A	25	社会人
B	23	社会人
C	24	社会人
D	25	社会人
E	24	社会人
F	22	学生
G	29	社会人
H	23	社会人
I	24	学生
J	25	社会人

協力者に対してインタビュー・ガイドの質問項目すべてを無理に問うことはしなかった。

3. 倫理的配慮

面接調査開始直前に以下の事項についての説明文を提示した。1)恋人との葛藤場面における対処や関係性の変化を明らかにする目的で調査を行うこと、2)面接過程の記録のために録音を行うこと、3)調査への参加は任意であり、参加の取り消しや調査の中断により一切の不利益を受けないこと、4)調査で得られたデータは研究のためだけに使用し、論文には個人が特定されないように分析結果を記載すること、5)個人情報情報は調査終了後、それ以外のデータは研究終了後に破棄すること。上記の事項を説明し、同意書に氏名のサインをした協力者に調査を実施した。なお、本研究の計画は事前に跡見学園女子大学研究倫理審査委員会にて承認を得た。(受付番号 19-008)

Table-2 半構造化面接に用いたインタビュー・ガイド

詳細	具体的な質問
葛藤場面想起 ・どのような場面か ・プロセス(どのようにその葛藤が生じたか) 自分の気持ち、相手の反応など含む	一人の恋人との関係について伺います。(何名か交際経験がある場合は後に伺いますのでまず1名浮かべてください。)その方との印象的な葛藤場面を思い浮かべてください。解決したもので解決に至らなかったものでも構いません。どんな場面ですか？
その後の対処	どんな対処をしましたか？会話等があれば具体的なやり取りについて教えてください。
相手の反応	相手はどう反応しましたか？
心理的影響	その後どのような気持ちになりましたか？
その後の対処	次にどんな対処をしましたか？会話等があれば具体的なやり取りについて教えてください。
相手の反応	相手はどう反応しましたか？
※葛藤の終焉に至る(解決した、または、解決に至らず終了した)まで、気持ち→対処→相手の反応の順に繰り返し尋ねる	
関係性の変化1	葛藤発生前と比べて、関係はどう変化しましたか？または、どうなりましたか？(1つの葛藤場面において)
同じ方で別の対処をしたり違ったパターンになったことはありますか？	
対処の違いに影響する要因	対処の違いには何が影響していると思いますか？
関係性の変化2	いくつかの葛藤を経て、関係性はどう変化しましたか？
振り返り1	自分の対処について、今後どうしようと思いますか？
別の方との関係で、違った対処をされたことはありますか？上記の流れで始めの質問から伺う	
振り返り2	何名かとの経験を通して今後はどのように対処しようと思いますか？

4. 分析の手続き

具体的な分析の手順は木下を参考にして次のように行った。

まず、研究テーマは「未婚カップルにおける葛藤対処のプロセスや対処によってどのような関係の変化があるのか」とし、分析テーマは「恋愛葛藤場面における対処が関係の変化をもたらすプロセス」と設定した。研究テーマとは、リサーチ・クエスションとして設定したものを表す、広いテーマであり、分析テーマとは、研究テーマをデータに即して分析していけるように絞り

込んだもので、最終的に分析を通して研究者が何を明らかにして

いこうとするのか、大きな方向性を設定するものである。

分析焦点者は「恋人との葛藤経験を持つ20代女性」とし、面接の録音データから逐語録を作成しその逐語録から概念を生成した。概念の生成は分析ワークシートを用いて行った。注目したヴァリエーションをワークシートのヴァリエーションの欄に書き込み、その内容を要約して定義と概念名を作成した。この概念名に該当するヴァリ

エーションをさらに追加していき、その過程で定義や概念名を修正した。また、解釈についてさらに検討する必要がある場合、分析の方向性の検討のために、理論的メモ欄には疑問やアイディアを書き込んだ。このような書式で1つの概念に対して1つのワークシートを立ち上げた。そして1人目が終わると同じ方式で2人目のデータを分析し、分析ワークシートを継続していくという方法で分析を行った。対象者1人ずつ順々にデータを取り上げ、各データから新しい概念を生成して加えていった。その後、生成された概念間の関係性を継続的比較分析により1つずつ検討し、複数の概念との関係で構成されるカテゴリー整理も行った。最終的に生成した概念、カテゴリーを用いて、葛藤対処、関係の変化のプロセスを図式化、文章化しストーリーラインにまとめた。概念の生成は、複数の目で検討し、分析ワークシートを基に分析結果の検証を繰り返した。

Ⅲ 分析過程・結果

1. 概念の生成

1) 基礎となる概念の生成

全ての調査協力者の逐語データを丁寧に読み込んだ後、基本となる概念を生成するために、まず一人分のデータをM-GTAを用いて分析した。

これには、研究協力者Aのデータを使用した。Aを選んだ理由としては、葛藤対処により、関係性がプラスに変化した事例が詳細に語られ、研究テーマに適する語が多いと判断したためである。

分析の際には「恋愛葛藤場面における対処が関係の変化をもたらすプロセス」を常

に問いながら、筆者が重要と思った部分にマーキングをしていった。そして、文脈を考慮しながら、データで語られたことの示す意味や生じている心理的变化について解釈し、それを逐語録の欄外にメモをしていった。そのメモを参考にしながら、それらを示す概念として概念名とその定義を考えた。

その結果、Aの逐語データから生成された概念は、言わずに分かってほしいという期待、嫌われる不安、相手を配慮した主張、相手の受容的態度、話し合いによる理解の深まり、互いの歩み寄り、関係継続や状態改善への諦めの気持ち、話し合いの増加、別れ、相互性、経験を生かす、人間としての成長、気持ちの強さの影響、恋愛以外の生活による時間の取りづらさ、成熟度、相手への甘え、本人のパーソナリティの要因、相手のパーソナリティの要因という、18の概念であった。

その後B～Jの逐語データで継続的比較分析を行った結果、50の概念が生成された。研究協力者Jからは新たな概念が生成されなかったため、理論的飽和に至ったものを判断した。

2) 概念の修正

次に、類似する概念の統合、包括や、より適切な概念名への修正を行った。

言わずに分かってほしいという期待と相手に対する不満・要求を統合し、気持ちを分かってほしいという期待や不満へと概念名を修正した。

すぐに言わないという選択、を不満の溜め込み、我慢に包括した。

不満の溜め込み・我慢は、気持ちを分かってほしいという期待や不満に包括した。

Table-3 概念名と定義

概念名	定義
気持ちを分かってほしいという期待や不満	相手に自分の気持ちを分かってほしいという期待やそれが満たされない不満感
相手への思いやり	相手の事情や、気持ちを考えていること
嫌われる不安	相手にとって好まないことを伝えて嫌われないかと不安・心配があること
不満の溜め込み・我慢	相手に対する不満がありつつもぶつけずに溜め込んでいること
相手を配慮した主張	相手のことを配慮しつつ自分の気持ちを伝えること
感情・自己本位的主張	自分の気持ちを優先させ、相手に対して、感情的に主張すること
自分からの回避的態度	相手と向き合うことから避ける自分の態度のこと
相手の受容的態度	相手が伝えた要求を受け入れてくれること
相手の反論や変容のなさ	こちらが言ったことに対して、反論があったり、変容がないこと
相手の回避的態度	向き合うことから逃げる態度のこと
クールダウン	一旦離れるなどで相手から距離を取り落ちつくようにすること
主張・価値観のぶつかり合い	互いの主張や考え方で衝突が起きていること
話し合いによる理解の深まり	話し合いをすることにより、互いの理解が深まること
互いの歩み寄り	互いに相手の気持ちを考え、対応するようにすること
関係継続や状態改善への諦めの気持ち	期待していたが、変わらない様子を見て、もういいや、と思うこと
話し合いの増加・心理的距離の縮まり	話し合いが増えたり、相手との心理的距離が縮まっている感覚のこと
和解	すれ違いや鬱憤が晴れて、解決、仲直りすること
別れ	2人がお別れの選択を取る、お別れとなること
友達への相談による気持ちの整理	友達に状況を話し、自分の気持ちを整理したり、自分が間違っていないと確認すること
相手への甘え	この人なら大丈夫だろう、と相手に対する甘えにより生じる気持ち・行動のこと
経験による学び	お付き合い経験を経て自分自身が成長していること
気持ちを伝えようという意識	相手に気持ちを伝えて良かった経験から、今後は相手に思ったことや希望を伝えよう、と思えていること
依存しすぎない意識	依存による悪影響を認識したり、依存しすぎないようにすることが必要という意識のこと
本人のパーソナリティの要因	自分自身の性格が対処に影響していること
相手のパーソナリティの要因	相手の性格によって自分の気持ちや対処に影響があること
気持ちの強さの影響	この人とどうにかやっていこう、と真剣な気持ち・思いの強さを持っていること

控え目な主張は、相手を配慮した主張に包括した。

溜め込みの爆発を感情的主張に包括した。

自己本位的感覚と感情的主張を統合し、感情・自己本位的主張へと概念名を修正した。

相手からの反論、相手の反省の低さ、行動改善のなさを統合し、相手からの反論や変容のなさへと概念名を修正した。

折れる、妥協は、相手の要求の受け入れに包括した。

相手の要求の受け入れ、と相手の向き合おうとする態度、相手からの希望、気持ちの共有を統合し、相手の受容的態度へと概念名を修正した。

主張のぶつかり合い、と価値観の違いの隔たりを統合し、主張・価値観の違いのぶつかり合いへと概念名を修正した。

うまくやっていくための提案を、性格や事情を考慮した歩み寄りに包括し、さらに、それらを互いの歩み寄りに包括した。

言っても無駄だろうという諦めを関係継続や状態改善への諦めの気持ちに包括した。

話し合いの増加、と心理的距離の縮まりを統合し、話し合いの増加・心理的距離の縮まりへと概念名を修正した。

周りの人からの影響、と大人意識の芽生えを人間としての成長に包括した。

経験を生かす、と人間としての成長を統合し、経験による学びへと概念名を修正した。

一緒にいたい気持ちの強さ、と気持ちの強さの影響を統合した。

さらに、プロセスを検討した結果、プロセスへの影響が確認できなかった葛藤の種類状況、振り返り、葛藤対処に影響する要

因として語られている概念はプロセスには含めず考察で示すこととした。

分析ワークシートと対極例と矛盾例の検討をし、修正を重ねた結果、最終的に26の概念に整理された(Table-3)。その後、生成された1つの概念につき1枚、分析ワークシートを作成した。

2. カテゴリーの作成

次に生成された概念と概念の関係を検討し、カテゴリーを生成した。概念間の関係にあたって、逐語データのストーリーを詳細に検討し、現象のプロセスが明記できるようなカテゴリー生成を目指した。この結果、〈葛藤発生時の感情〉〈葛藤対処の仕方〉〈相手の反応〉〈相互対処、関係変化〉〈結果〉〈葛藤対処に影響する要因〉という6つのカテゴリーが生成された(Table-4)。

3. 結果図

次に概念同士がどのように関係しているかを線や矢印などで示しながら検討し、相互の影響関係や変化のプロセスを、結果図(Figure-1)としてあらわした。その際、分析テーマである「恋愛葛藤場面における対処が関係の変化をもたらすプロセス」の“プロセス”を十分に表現できるように作成した。また、さらに結果からポジティブな結果に至るプロセス、ネガティブな結果に至るプロセスが確認され、それらを分かりやすく明記した図(Figure-2)も作成した。

また、生成したカテゴリーは10名から得られたデータを網羅していることが確認されたことから、理論的飽和を確認することができた。

Table-4 カテゴリーと概念

カテゴリー	概念
葛藤発生時の感情	気持ちを分かってほしいという期待や不満
	相手への思いやり
	嫌われる不安
葛藤対処の仕方	不満の溜め込み・我慢
	相手を配慮した主張
	感情・自己本位的主張
	自分からの回避的態度
相手の反応	相手の受容的態度
	相手の反論や変容のなさ
	相手の回避的態度
相互対処，関係変化	クールダウン
	主張・価値観の違いのぶつかり合い
	話し合いによる理解の深まり
	互いの歩み寄り
	関係継続や状態改善への諦めの気持ち
結果	話し合いの増加・心理的距離の縮まり
	和解
	別れ
葛藤対処に影響する要因	友達への相談による気持ちの整理
	相手への甘え
	経験による学び
	気持ちを伝えようという意識
	依存しすぎない意識
	本人のパーソナリティの要因
	相手のパーソナリティの要因
	気持ちの強さの影響

4. ストーリーライン

ストーリーラインとは、分析結果を生成した概念とカテゴリーだけで完結に文章化したものである(木下, 2003)。これより概念は下線で示し、カテゴリーは〈 〉で示す。

〈葛藤発生時の感情〉には、相手への思いやり、嫌われる不安、気持ちを分かってほしいという期待があり、特に相手への思いやり・嫌われる不安が強いと、不満の溜め込み、我慢もしくは、相手を配慮した主

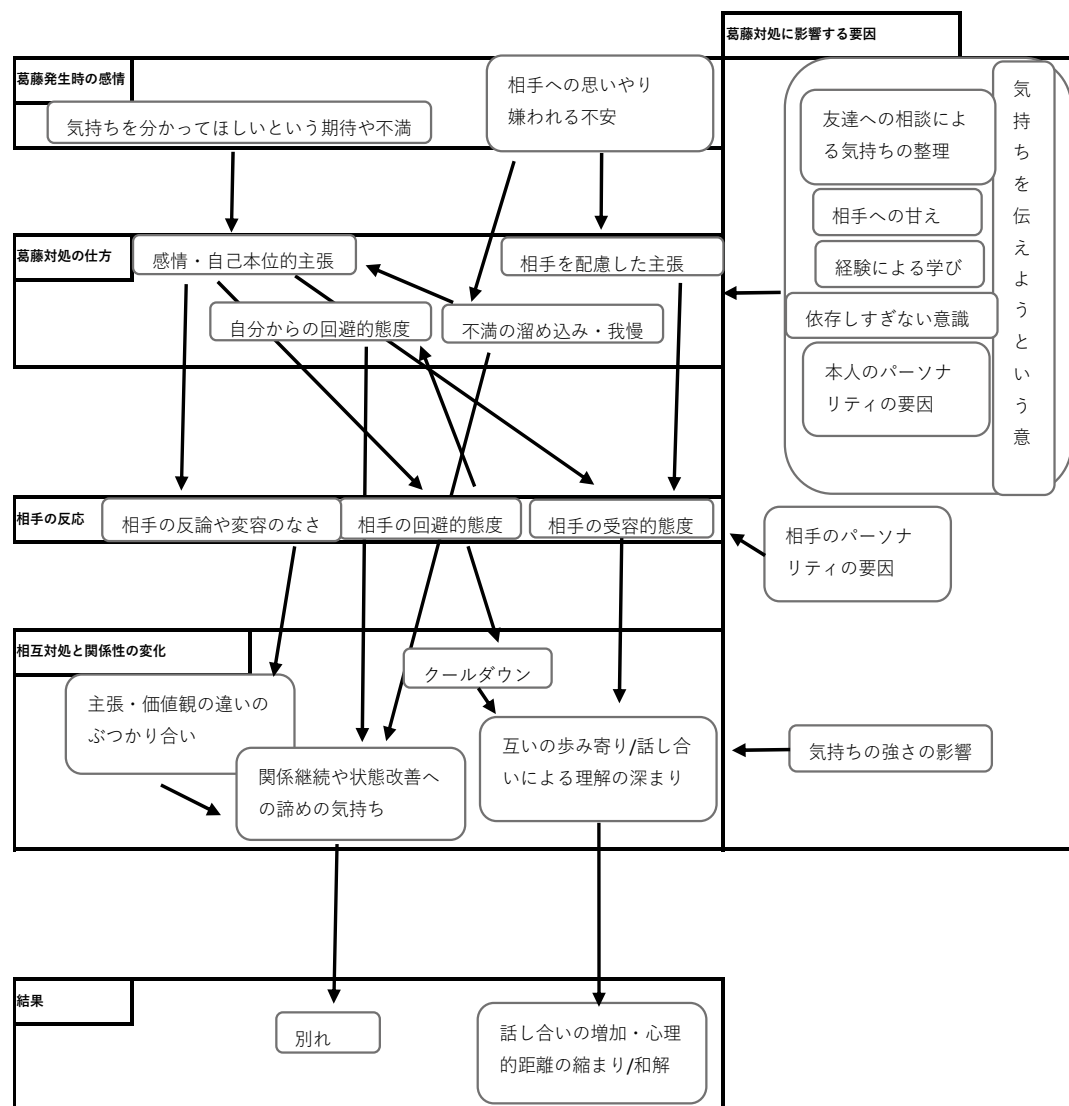


Figure-1 結果図

張を行い、気持ちを分かてほしいという期待や不満が強いと、感情・自己本位的主張を行っていた。不満の溜め込み、我慢を行った場合、相手が気付かず溜め込んでいたものが爆発すると〈葛藤対処の仕方〉として感情・自己本位的主張に至る。感情・自己本位的主張をしたのち、〈相手の反応〉が相手の反論や変容のなさ、相手の回避的

態度であると〈相互対処と関係性の変化〉における主張・価値観の違いのぶつかり合いもしくは〈葛藤対処の仕方〉である自分からの回避的態度が生じ、状況や相手が変わらないことを認識すると関係継続や状態改善への諦めの気持ちが芽生え、別れという〈結果〉に至る。これをネガティブな結果に至るプロセスとした。一方、〈葛藤対

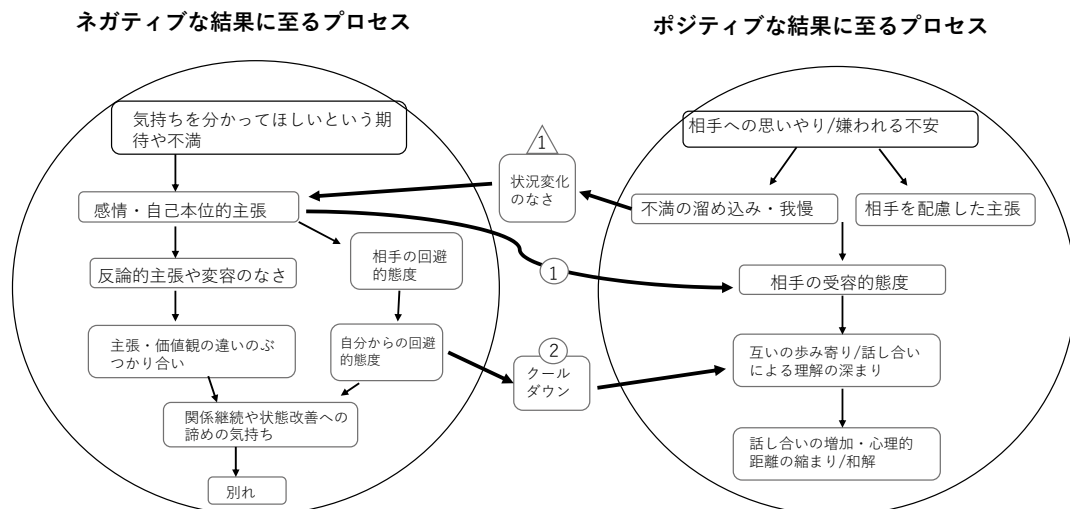


Figure-2 結果図補足図

処の仕方〉である相手を配慮した主張後は、〈相手の反応〉として相手の受容的態度があり、〈相互対処と関係性の変化〉において互いの歩み寄り、話し合いによる理解の深まりを経て、話し合いの増加・心理的距離の縮まり、和解と至るプロセスがあり、これをポジティブな結果に至るプロセスとした。相手の回避的態度を受け、一旦離れて冷静になる、などのクールダウンを経る場合、感情・自己本位的主張をしても相手の受容的態度が得られた場合にも、互いの歩み寄り、話し合いによる理解の深まりへと達していた。

IV 考察

本研究では、葛藤対処方略が関係の変化をもたらすプロセス、すなわち相手の反応による方略への影響や心理的变化、方略選択の変化を明らかにするために、分析テーマ「恋愛葛藤場面における対処が関係の変化をもたらすプロセス」を設定した。そして、縁故法により収集された20代女性を対

象に半構造化面接を実施し、その逐語データを、M-GTAを用いて分析した。その結果、気持ちを分かってほしいという期待や不満、相手への思いやり、嫌われる不安から〈葛藤発生時の感情〉カテゴリーが生成され、不満の溜め込み・我慢、相手を配慮した主張、感情・自己本位的主張、自分からの回避的態度から〈葛藤対処の仕方〉カテゴリーが生成され、相手の受容的態度、相手の反論や変容のなさ、相手の回避的態度から〈相手の反応〉カテゴリーが生成され、クールダウン、主張・価値観の違いのぶつかり合い、話し合いによる理解の深まり、互いの歩み寄り、関係継続や状態改善への諦めの気持ちから〈相互対処、関係変化〉カテゴリーが生成され、話し合いの増加・心理的距離の縮まり、和解、別れから〈結果〉カテゴリーが生成され、友達への相談による気持ちの整理、相手への甘え、経験による学び、気持ちを伝えようという意識、依存しすぎない意識、本人のパーソナリティの要因、相手のパーソナリティの

要因、気持ちの強さの影響から〈葛藤対処に影響する要因〉カテゴリーが生成された。つまり、未婚カップルにおける場面における葛藤対処プロセスには、〈葛藤発生時の感情〉〈葛藤対処の仕方〉〈相手の反応〉〈相互対処、関係変化〉〈結果〉〈葛藤対処に影響する要因〉という性質があることがわかった。

本研究で示されたプロセスでは、1) 葛藤対処には相互性があること、2) 葛藤発生時の感情が葛藤対処に影響すること、3) ポジティブな結果に至るプロセス、ネガティブな結果に至るプロセスがあり、ネガティブな結果に至るプロセスからポジティブな結果に至るプロセスに移行する場合もあること、4) 未婚カップルでの葛藤対処の特徴が確認できた。以下に詳細を述べる。

1) 葛藤対処の相互性

本研究で示された結果図(Figure-1)からは、相手を配慮した主張を行うと、相手の受容的態度が得られ、相手を配慮して対処しようとする、互いの歩み寄りに繋がる結果が得られた。また、相手の回避的態度を受け、自分からの回避的態度が生まれたり、感情・自己本位的主張から相手の反論や変容のなさが引き出され、主張・価値観のぶつかり合いに繋がる、という結果が見受けられた。このように、自分の対処が相手に影響し、相手の対処が導き出されたり、相手の対処によって自分の対処が選択される、などの相互性が確認できた。

インタビューでは、「できればお互いに正直に話すようにしたいなっていうのを思って、相手も話してくれるようになりました…(A)」「相手が連絡しない、私も連絡しない…(E)」「多分向こうも私を傷つ

けたいとは思ってないからすごい言葉選びしたと思うし、私もできるだけ伝えたいことは伝えるけどそんなに傷つけるような言い方をしないようにって心掛けながら話をしていました…(H)」等、相互性に関する語りも複数確認できた。

2) 葛藤発生時の感情が葛藤対処に与える影響

本研究において、嫌われる不安、相手への思いやりは不満の溜め込み・我慢や相手を配慮した主張の葛藤対処方略の選択に繋がるというプロセスが確認された。佐野ら(2016)は、恋人関係において、関係悪化回避目標は「コミュニケーション拒否方略」「気遣い方略」に影響を及ぼすことを明らかにしている。佐野ら(2016)の研究における関係悪化目標とは、本研究の概念では嫌われる不安と類似していること、佐野らによる「コミュニケーション拒否方略」「気遣い方略」は、それぞれ不満の溜め込みと相手を配慮した主張にあたることから、本研究の結果は先行研究の結果と一致しているといえるだろう。つまり、本研究においても、先行研究においても、「相手との関係を悪化させたくない」という思いが、不満があっても我慢をして言わないという回避的な方略、もしくは相手の事情を配慮した主張をするという方略に繋がりがうることが示されている。

3) ポジティブ、ネガティブな結果に至るプロセス

本研究では、未婚カップルにおける葛藤対処には、ポジティブな結果に至るプロセス、ネガティブな結果に至るプロセスがあることが明らかになった(Figure-2 参照)。

ポジティブな結果に至るプロセスとして

は、相手への思いやりを持ち、相手を配慮した主張を行うと、相手の受容的態度が得られ、互いに歩み寄り、心理的距離の縮まりが見られる流れが確認された。相手を配慮した主張の仕方は、相手の受け入れや対処も良く、相互的に前向きなやり取りへとつながる、というように、ポジティブな結果へ繋がることがわかった。

ネガティブな結果に至るプロセスとしては、気持ちを分かち合いたいと言う期待や不満から感情・自己本位的主張を行い、相手の反論や変容のなさもしくは相手の回避的態度により、主張・価値観のぶつかり合い、関係改善や状態改善への諦めの気持ちが生じるという流れや、相手に嫌われる不安から不満の溜め込み・我慢をし、溜め込みが続くと、関係継続や状態改善への諦めの気持ちが生まれるという流れが確認された。

このことから、我慢を続ける自己対処や、相手に感情的にぶつける感情・自己本位的主張は相手のネガティブな反応を引き出しやすく、ネガティブな結果に繋がりやすいことが分かった。

Impett et al. (2005)は、犠牲のための回避動機は関係の質に負の関連があることを明らかにしている。つまり、自己犠牲のために相手との関わりを避ける(自分が我慢しよう、と思い主張しないなど)ことは、関係にネガティブな影響があると示されている。

これについては、本研究結果とも一致し、自己犠牲(=我慢)を続けることは、ネガティブな結果に繋がると考えられた。

感情・自己本位的主張について、「お互い相手に対する甘えじゃないけど、私も

ちょっとぐらいなら許してくれるかなっていうのもあったと思うし…(A)」「なんでわかってくれないの、ってわかってほしい欲が高まっちゃって、今まで頑張ってくれてたからこそその甘えが出ちゃって…(C)」「急に寝られると心配になるから…お互いに素直に連絡しすぎてから気になっちゃう…(C)」など、相手への甘えや依存に関する語りが見られた。このことから、相手への甘えや依存的な関係により、自分の気持ちを分かち合いたい気持ちが高まり、わかってもらえない状態に対する不満感が強まり、攻撃のように感情・自己本位的主張が選択されると考えられた。しかし、「今後は溜め込まないように小出しにしようと思う…(A)」「感情的になるのは良くないなって…もう少し理解を深めないといけないのかな、とは思いました(H)」という語りが見られ、経験による学びを得て、感情・自己本位的主張に至らないよう意識をすることで、相手を配慮した主張を行うことができるようになる、という変化も確認できた。

また、ネガティブな結果に至るプロセスからポジティブな結果に至るプロセスへ、ポジティブな結果に至るプロセスからネガティブな結果に至るプロセスへと移行する場合があることも確認できた(Figure-2 参照)。

ネガティブな結果に至るプロセスからポジティブな結果に至るプロセスへと移行する条件は、①自分の感情・自己本位的主張に対して相手の受容的態度が得られた場合、②一旦落ち着いて話し合い、話し合いにより理解の深まりが体験できた場合であった。ポジティブな結果に至るプロセス

からネガティブな結果へと移行する条件は、△不満を溜め込んで爆発する、つまり不満の溜め込み・我慢から感情・自己本位的主張に進む場合であった。

4) 未婚カップルでの葛藤対処の特徴

斎藤(2001)は、問題解決プロセスモデルとして「主張する→(話し合う)→それでも解決に至らない(あるいはそもそも主張することを無理とみなして行わない)場合→その葛藤関係を切る→それができない場合→我慢する、諦める」という流れを示した。

これにおいては、本研究結果のプロセスの中で、主張する→(話し合う)→それでも解決に至らない(あるいはそもそも主張することを無理とみなして行わない)場合→その葛藤関係を切る、という部分が重なり、主張する前後や葛藤を切る前に別の対処を経るが、大枠の流れは一致した、と言える。また、葛藤関係を切ることができない場合→我慢する、諦める、という部分においては、未婚カップル関係は葛藤関係を切る(=別れ)選択を取ることができる点から、検出されなかったと考えられる。

兪(2016)は、夫婦関係において、回避方略選択について、不満を感じていても、仕方なく改善が見込めないと認知し、無力感を抱き、選択していることを明らかにした。

これについては、本研究結果とは一致しなかった。夫婦関係では、蓄積されたものがあり、不満があっても関係を維持するために回避をする、”諦め“が強いと考えられるが、恋人関係では、その場の感情によって向き合う気力が失せ、一旦回避をする”今は向き合いたくない“という場面では回避が選択されており、意味合いが異なると考えられる。

矢吹(2012)は、夫が非傾聴的であると、言語化することへの無力感を抱き、言語化しない方が自分のためだと思い、非言語化することを明らかにした。

これについては、本研究結果と一致する記述であると考えられる。主張をしても、相手の反論的主張や変容のなさ→主張・価値観の違いのぶつかり合いがあると、関係継続や状態改善への諦めの気持ちに至ることが確認できた。

神薊(2011)は、女性は友人よりも恋人に対して一方的表出をより行い、男女共に恋人に対して怒りを一方的に表出することもあることを明らかにしており、一方的表出には、互いの親密さが遠慮を取り除く形で作用する可能性があると考えられている。また、恋人との間に生じた怒りについて、他者に相談をする第三者への表出は女性において顕著であったとの報告がなされている。

これについては、本研究の結果と一致したと考えられる。怒りを一方的に表出することあれば、相手に配慮しながら慎重に表出することもあることについて、前者は感情・自己本位的主張、後者は相手を配慮した主張で表された。

第三者への表出は、本研究では、友達への相談による気持ちの整理概念にあたり、「友達に言ったらやっぱおかしいよになって…(F)」「友達に話して自分の気持ちが聞いてもらえたら安心感と話してみたら意外と大したことじゃない、というか、一旦落ち着いて…(G)」等、友達に相談することで、自分の感情や不満蓄積を自覚し、相手に感情的に主張する場合と、一旦

落ち着き冷静に主張する場合があることが示された。

夫婦関係の葛藤解決プロセスとしては、回避方略選択について、不満を感じていても、仕方なく改善が見込めないと認知し、無力感を抱き、選択していること(兪, 2016)、夫が非傾聴的であると、言語化することへの無力感を抱き、言語化しない方が自分のためだと思い、非言語化すること(矢吹, 2012)、が明らかになっている。一方、未婚カップル関係においては、改善が見込めないと認知した時ではなく、相手への不満の表出として、「回避」しており、相手に対する不満をぶつける「攻撃」に近い意味合いで選択されていると考えられる。言語化に関しては、相手が非傾聴的であるために非言化する、という語りは見られず、反対に相手が受容的であるためにより感じていることを話すようになった、との語りが見られた。そのため、未婚カップルにおいても相手の受け入れにより、言語化の度合いが変わる可能性が考えられた。

V まとめ

本研究では、未婚カップル関係における葛藤場面において、女性の葛藤対処や、それにより関係がどう変化するか、のプロセスを考察した。

その結果、ネガティブな結果に至るプロセス、ポジティブな結果に至るプロセスが確認できた。ポジティブな結果に至るプロセスでは、相手への思いやり、相手を配慮した主張、話し合いによる理解の深まり、互いの歩み寄りなどの概念が確認でき、ネガティブな結果に至るプロセスでは、感情・自己本位の主張、主張・価値観の違い

のぶつかり合いなどの概念が確認できた。そのため、ポジティブな関係に至るためには、相手を配慮した主張を行い、相手との理解を深めるコミュニケーションを増やしていくことが重要であると考えられる。また、ネガティブな結果に至るプロセスであっても、クールダウンをして一旦落ち着いた場合にはポジティブなプロセスに移行することが確認できたため、互いにぶつかり合うことを避けるために一度クールダウンをする、という対処が有効であることが示された。

葛藤対処に影響する要因には、自己のパーソナリティなどの個人要因と相手のパーソナリティ等の相手要因と、相互性等の互いの要因があることが確認された。また、葛藤発生時の感情として、気持ちを分かち合いたいという期待や不満、相手への思いやり、嫌われる不安があることが確認された。

そのため、対処を変えるための介入を目指す際には、葛藤対処に至る様々な要因・背景や葛藤発生時に生じやすい感情に着目することが必要であると考えられる。

VI 本研究の限界と今後の課題

本研究では、未婚カップル関係をテーマにしているが、女性の方にインタビューを行った。そのため、インタビュー内容が女性側の認知によるものであり、カップル関係理解において、女性の視点に偏りがある可能性がある。実際のカップルカウンセリングは、女性側のみの視点では進めることができないため、今後は、男性へのインタビューを行うことが重要であると考えられる。男性を対象に調査をすることで、男性

側の葛藤対処方略の特徴や認知を明らかにすることができ、男女の違いがより明確になることが期待できる。

また、カップルの男性、女性両方を対象にペアデータを収集することが出来れば、カップル関係理解が進むことが考えられるため、今後の課題である。

一方、今回女性を対象にインタビューを行ったことで、女性側の葛藤対処プロセスが示された。これにより、未婚カップル関係で葛藤が生じた際に生じる感情や対処の仕方など女性の特徴が明らかになり、未婚カップル関係で悩む女性理解の一助となると考えられる。また、ポジティブな結果に至るために必要な対処など、女性側に心理教育を行うことで、関係改善がなされる可能性が考えられる。

文献

- 藤森立男・藤森和美(1992). 「人と争う」
松井豊(編). 『対人心理学の最前線』.
サイエンス社, pp141-151.
- 藤森立男(2002). 「対人葛藤」. 古畑和孝・
岡 隆(編). 社会心理学小辞典 有斐
閣, p.154.
- Impett et al. (2005). Giving Up and Giving
In: The Costs and Benefits of Daily
Sacrifice in Intimate Relationships.
Journal of Personality and social Psy-
chology, 89, 327-344.
- 伊藤志野(2006). 恋愛関係における対人葛
藤方略. 名古屋大学大学院教育発達科
学研究科紀要, 心理発達科学, 53,
212-213.
- 神蘭紀幸(2011). 怒り感情表出方略と関係
性の様相との関連：同性友人関係, 異

性友人関係, 及び恋人関係の比較. 志
学館大学大学院心理臨床学研究科紀
要, 6, 9-20.

- 金政祐司(2010). 青年期の恋愛関係と中年
期の夫婦関係における感情経験と関係
満足度：恋愛関係と夫婦関係の差異と
共通項. 日本パーソナリティ心理学会
発表論文集, 19, 97
- 古村健太郎・戸田弘二(2008). 親密な関係
における対人葛藤. 北海道教育大学紀
要(教育科学編), 58(2), 185-195.
- 木下康仁(1999). グラウンデッド・セオ
リー・アプローチ 質的実証研究の再
生. 弘文堂.
- 木下康仁(2005). 分野別実践編 グラウン
デッド・セオリー・アプローチ. 弘文
堂.
- 木下康仁(2007). ライブ講義 M-GTA 実
践的質的研究法 修正版グラウンデッ
ド・セオリー・アプローチの全て. 弘
文堂.
- 三浦麻子他(2006). ペアデータに基づく未
婚カップルの研究(2)：愛情の3要素
とコミュニケーション態度が関係満足
度に及ぼす影響. 日本心理学会大会発
表論文集, 70, 3AM002-3AM002.
- 向山俊恵(2015). 未婚カップルにおける葛
藤対処方略と関係性との関連. 東北大
学教育学部教育心理学コース. 卒業論
文(未公開).
- 斎藤憲一郎(2001). 高齢者の回想を通して
みた対人葛藤解決プロセス―「問題解
決プロセスモデル」の作成と「自己へ
の原因帰属」に至る条件の検討―. 花
園大学社会福祉学部研究紀要, 9,
29-41.

佐野ひかり・塚脇涼太(2016)．関係目標が沈黙の戦略的使用方略に及ぼす影響—恋人関係と友人関係に着目して—．比治山大学心理相談センター紀要，12，43-51.

矢吹理恵(2012)．日米国際結婚夫婦における葛藤課題の調整過程：課題の認知の

言語化をめぐる質的分析．家族心理学研究，26(1)，54-68.

兪 幃蘭(2016)．夫婦の葛藤解決方略に関する日韓比較研究—中年期女性の語りによる方略選択の意図に着目して—．家族心理学研究，30(1)，43-56.